

スキンケア・ステロイド外用の仕方について

今日はよくご質問のあるスキンケアの仕方とステロイドの塗り方についてご説明したいと思います。

洗浄

まず洗浄ですが、洗浄は皮膚上の汚れを落とし、皮膚を清潔に保つために行うスキンケアのファーストステップとなります。皮膚のバリア機能を維持するために必要な細胞間脂質、天然保湿因子の流出を抑えつつ、汚れのみを落とすような洗浄剤を選択し、適切に使用することが大切です。石鹸・洗浄剤の主成分は界面活性剤であり、過度の使用やすすぎ残しは皮膚の乾燥を悪化させます。特に硬水は石鹸・洗浄剤の残存と結合し肌をさらに乾燥させると言われています。硬水を使うとなかなか泡立たないのですが、石鹸・洗浄剤は泡立つまで大量に使う必要はありません。

また、ナイロンタオルやブラシによる清拭は角層からの水分蒸散を増加させ、皮膚の乾燥を助長するためお勧めできません。石鹸・洗浄剤をよく泡立てて泡を手のひらに取り優しく洗うようにしてください。特に乾燥の強い部位への石鹸・洗浄剤の使用は最小限にしてください。水洗のみでも皮脂の約20%が除去されると言われています。特に女性で顔面の乾燥のひどい方は、メイク落としの際のダブル洗顔をやめてみることをお勧めします。

入浴する場合は、温度が42℃を超えると皮膚バリアの回復が損なわれるため、38～40℃のぬるま湯がよいと思います。長時間の入浴もよくありません。



保湿

次に保湿です。保湿は皮膚を乾燥から防御するために角層に水分を与え、バリア機能を維持し、角層内の水分の蒸発を防ぐ役割を担います。保湿においてもっとも重要なことは、水分を補うことですが、単に皮膚に水を塗布しても浸透性が悪く、すぐに蒸発してしまいます。このため皮膚への浸透性を向上させ、水分を長時間保持するように成分を工夫した保湿剤を使用することになります。

まず化粧水を併用し、角層の皮膚に水分を補い、さらに乳液やクリームなど油分の入った保湿剤を重ねて塗布することで保湿効果は高まります。保湿作用の異なる剤型を組み合わせると効果的な保湿効果を得ることができます。

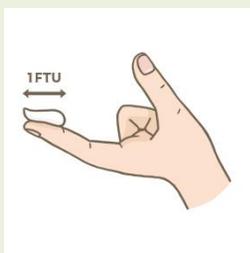
保湿剤としては、ワセリン、角質細胞間脂質の1つであるセラミドを配合したもの、ヘパリン類似物質含有製剤、尿素製剤などがあります。私は顔には化粧水のあと、フェイスオイル、セラミドの入ったクリームを使用しています。もともと乾燥肌ですが、この組み合わせでかなり保湿できていると思います。皮膚の乾燥は表皮性の小じわも増加させます。この角層の水分量の増減とともに肌のキメも変動し、角層水分含量が高くなるほどキメが増加し美しい肌になります。



保湿を効果的に行うためには、塗布のタイミング、塗布量も大切です。塗布のタイミングとしては、洗浄後できるだけすぐ（5分以内）に、1日2回を目安に塗布してください。1日2回塗った群は、1回だけ塗ったグループよりも有意に

保湿されていたとの報告があります。乾燥がひどい場合には保湿の回数を増やします。

体も保湿が必要です。1回当たりの塗布量の目安としてFTU (finger-tip unit) という概念が提唱されています。1 FTU はチューブから軟膏を成人の第2指の先端から第1関節まで押し出した量 (約 0.5 g) です。成人の適正塗布量は、片側上肢 3 FTU、背部 7 FTU、片側下肢 6 FTU、片足 2 FTU と言われています。思われているより多い量だと思います。実際には、塗布後にティッシュがつく、少しかかるとか程度は塗ってください。



最近はシャワー・入浴の後の濡れた体に直接塗るタイプのクリームなども発売されています。バスルームにつるしておく塗り忘れもありません。私もこのタイプのクリームに変えてから塗り忘れがなくなりました。

また、長期間の日光曝露によって角層からの水分蒸散量が増加するという報告があります。過度の太陽光への曝露は避け、紫外線の強い5月から8月、特に紫外線量の多い10時から14時頃の外出の際には、必ず日焼け止めを使用してください。

ステロイドの使用の仕方

ステロイドを外用する場合は、必要十分な量を使用することが重要とされています。皮膚がしっとりする程度の使用が必要であり、一つの目安として、先ほどご説明した1FTU：約0.5gの量を成人の手のひら2枚分の面積に塗るのが適量とされています。こちら思ったより多い量だと思います。塗りすぎもよくありませんが、皮疹に対しステロイドの外用量が足りていないため、薬が効いていないこともよくあります。

保湿剤とステロイド外用剤を塗る順番には、実は決まりはありません。『ステロイドを先に塗ったほうが、ステロイドの吸収がよい』『保湿剤を先に塗った方が、必要のない部位にステロイドが広がらない』など、さまざまな考え方があります。

特にこだわりのない方は、先に保湿剤を塗り、上からステロイド外用剤を使う方法でもよいかもしれません。ステロイド外用剤に比べて保湿剤の方が広い範囲に使うことが多いため、この順番の方が塗りやすく、ステロイドも患部にのみ塗ることができます。

先にステロイド外用剤を塗りたい方は、上から保湿剤を塗るときにステロイド外用剤が広範囲に伸びないように注意してください。



参考：BEAUTY #41 スキンケア
日本皮膚科学会雑誌 第132巻第6号 保湿による皮膚疾患の予防・肌の保護 室田浩之

ジャパングリーンメディカルセンター
於保 麻紀 (おぼ まき)

日本クラブ・医療サービス委員会からのお知らせ：
今後のより良い紙面づくりのため、皆様からのご感想やご関心のある医療テーマがありましたら事務局までお寄せ下さい。 jimukyoku@nipponclub.co.uk